



natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Produkt des Monats



Der Statin-Nährstoff-Schutz

Bei der medizinisch notwendigen Einnahme von Statinen ist es gut zu wissen, dass diese neben ihrer positiven Wirkung Vitamin- und Mineralstoff-Depots im Körper plündern können. *regulafit® Stati Pro N* ist ein speziell abgestimmtes Nahrungsergänzungsmittel mit hoch dosiertem Coenzym Q10, das während der Statin- Einnahme für das tägliche Auffüllen der Nährstoff- Kammern sorgt. *regulafit®*-Produkte werden in erlesener Handarbeit exklusiv für unsere Apotheke in Deutschland produziert.

Rabatt 14% AKTIONSPREIS 38,45 €

Inhalt: 90 Kapseln | UVP: 44,95 €

Paracelsus-Apotheke Schwabmünchen
St. Gallus Apotheke Langerringen

Anzeige

Sidroga®: Zuverlässige Hilfe bei Magen-Darm-Beschwerden
Natürlich beruhigend und heilsam

Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“. Weit verbreitet – oft verschwiegen: Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt. Sidroga Magen-Darm-Beruhigungstee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Beschwerden bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren.



Sidroga® Magen-Darm-Beruhigungstee Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Beschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Sidroga GfGmbH, 56119 Bad Ems.

Auch dufte als Tee oder Badezusatz!

Lavendel: Pflege. Entspannung. Genuss.

Dufte After-Sun-Pflege: 100 ml Basisöl (z.B. Aloe Vera) mit ca. 10 bis 12 Tropfen naturreinem Lavendelöl mischen

Entspannende Schlaf-Mischung: 4 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Bergamotte und 1 Tropfen Myrte auf einen Duftstein träufeln oder in eine Duftlampe geben

Leckerer Lavendel-Essig: Lavendel-Blüten in Flaschen füllen, mit Weißweinessig übergießen, ca. 3 Wochen ziehen lassen und dann abseihen

natürlich für Ihre Gesundheit!

ST. GALLUS APOTHEKE
St. Gallus Apotheke
Herr Dr. Franz Willer e. K.
Hauptstraße 53
86853 Langerringen
Tel. 0 82 32 - 7 39 70
Fax 0 82 32 - 7 80 86
info@stgallusapotheke.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

PARACELSUS APOTHEKE
Paracelsus Apotheke
Herr Dr. Franz Willer e. K.
Fuggerstraße 21
86830 Schwabmünchen
Tel. 0 82 32 - 9 97 36 28
Fax 0 82 32 - 9 56 48 05
info@paracelsus-apotheke-schwabmuenchen.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.45 - 18.45 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



Vergnügt und gesund reisen

Traum-
urlaub
2023

Am 24. Juni ist „Mittsommer“. Damit startet offiziell die schönste Zeit des Jahres. Das bedeutet Wasserspaß im Freibad, genussvolles Grillen an lauen Sommerabenden und natürlich „Reeiseeezeeeeit“. Welches Ziel steht diesmal auf Ihrer Wunschliste? Ob Strandvergnügen am Mittelmeer, Wandertouren durchs Gebirge oder der wissenshungrige Städtetrip – eine gut ausgestattete Reiseapotheke „für alle Fälle“ bitte mit einpacken!

Zur Basisausstattung zählen Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall, etwas bei Insektenstichen, Erkältung, Verletzungen, Kopfschmerzen und Verbandmaterial. Sonnenschutz und die passende After-Sun-Pflege ebenso. Ohrenscherzen, Blasenentzündung oder gereizte Augen sind klassische Wehwechen im Badeurlaub. Hier haben sich Calendula-Essenz (Ohrenschmerzen) bzw. Euphrasia-Augentropfen bewährt. Personen mit empfindlicher Blase kann eine Kombination aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckel und Rosmarin helfen. Bei Wanderfreunden stehen Muskeln und Gelenke im Fokus. Arnika ist hierfür der perfekte Begleiter für kleine Verletzungen. Magnesium nach der Einheit liefert Power, damit es am nächsten Tag aktiv weitergehen kann. **Grundsätzlich gilt: Trinken Sie viel, gerade bei warmen Temperaturen.** Durch starkes Schwitzen kann der Körper außerdem wichtige Stoffe verlieren. Ein leckerer Mineraldrink mit Elektrolyten füllt leere Depots auf.

Entspannt unterwegs: natürlich-Wissen

- bei Flugreisen Medikamente so weit wie möglich im Handgepäck verstauen
- Arzneimittel-Einnahmeplan bei chronischen Erkrankungen vorher mit dem Arzt absprechen (z.B. bei Zeitverschiebung) und Wirkstoffe für den Notfall notieren (am besten in lateinischer Sprache)
- stets Ersatzbrille einpacken (gilt auch für Kontaktlinsenträger)
- Stütz- oder Kompressionsstrümpfe schützen und entspannen
- bequeme Kleidung wählen, ein Schal oder Tuch schützt vor Zugluft
- gesunde und leichte Snacks vorbereiten z.B. Bananen, Möhren- oder Gurkensticks, Nüsse, Vollkornbrot mit Frischkäse, Trockenfrüchte oder Smoothies

Perenterol® forte Kapseln

Inhalt: 20 Stück | AVP: 19,99 €

Jetzt nur **14,95 €**

Sie sparen 25%

Vomex A® Reise-Tabletten

Inhalt: 10 Stück | AVP: 8,93 €

Jetzt nur **6,75 €**

Sie sparen 24%

Magnesium® Diasporal 300 direkt

Inhalt: 50 Stück | UVP: 22,25 €

Jetzt nur **16,50 €**

Sie sparen 26%

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. *Preisnachlässe beziehen sich auf die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) oder den AVP = für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand Mai 2023. Preise gültig vom 01.-30. Juni 2023.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Paracelsus-Apotheke St. Gallus Apotheke Schwabmünchen Langerringen

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Paracelsus-Apotheke St. Gallus Apotheke Schwabmünchen Langerringen

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Paracelsus-Apotheke St. Gallus Apotheke Schwabmünchen Langerringen

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Paracelsus-Apotheke St. Gallus Apotheke Schwabmünchen Langerringen

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„An apple a day keeps the doctor away“ – schon unsere Großeltern wussten, dass frisches Obst und Gemüse wertvolle Gesundheits-Elixiere sind. Wie wäre es neben dem Lieblings-Apfel mit fruchtigen Beeren?! Schon beim Gedanken an Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Neben dem geschmacklichen Frischekick tragen die gesunden Früchtchen aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe (u.a. Vitamin C und E, Zink und Selen) oder den sogenannten Anthocyanen – das sind sekundäre Pflanzenstoffe – maßgeblich für Gesundheit bis ins hohe Alter bei. Sie zählen zur Familie der Antioxidantien, einer echten Powertruppe gegen freie Radikale.

Gesund und fit durch die besten Jahre – das wünscht sich jeder! Neben der Ernährung (basisch-mediteran) sind Bewegung, Entspannung und Zellschutz das gesundheitliche Fundament.

Lassen Sie uns in diesem Monat gemeinsam Ihre „Telomere“ pflegen! Mehr über die Bedeutung der molekularen Uhr und ganzheitliche Tipps für „Ihre besten Jahre“ gibt’s in dieser natürlich-Ausgabe. Und die perfekte Umsetzung im persönlichen Gespräch in unserer Apotheke.

Damit einen beerig-gesunden Start in den Sommer



natürlich-Apotheker
Dr. Franz Willer
Paracelsus-Apotheke, Schwabmünchen
St. Gallus-Apotheke, Langerringen

Dr. Franz Willer

Anzeige

Der pflanzliche Allrounder bei Hämorrhoiden



Der bewährte und gut verträgliche, pflanzliche Wirkstoff Hamamelis in FAKTU®lind wirkt wundheilend und entzündungshemmend bei Nässen, Juckreiz und Brennen am Po.

FAKTU®lind Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 03/2023.

Anzeige

Natürliche Balance – reguliertes Körpergewicht



Übergewicht und Adipositas erhöhen nicht nur das Risiko für viele chronische Erkrankungen, sondern sind auch für unsere Psyche sehr belastend. Unser Stoffwechsel bestimmt die Geschwindigkeit und Effizienz, mit der unser Körper Kalorien verbrennt, und die Menge an Kalorien, die wir an einem Tag ohne Gewichtszunahme zu uns nehmen können.

Durch die regelmäßige Einnahme des Bakteriums *Hafnia alvei* HA4597® mit den Mineralstoffen Chrom und Zink kann der Stoffwechsel aktiviert, das natürliche Sättigungsgefühl unterstützt und somit das Körpergewicht auf natürliche Weise reguliert werden.

* Chrom und Zink tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Nahrungsergänzungsmittel: vegan, glutenfrei, laktosefrei.



Telomere

Gesund alt werden!

Die molekulare Uhr

Überlegen Sie mal – sind Ihnen beim Lesen schon einmal „Telomere“ über den Weg gelaufen? Wissenschaftlich bezeichnet man sie als die „molekulare Uhr“ in unserem Organismus. Dieser „Zeitmesser“ kann z.B. die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, ob und wann sich im Laufe des Lebens eine Krebserkrankung, Demenz oder ein Herz-Kreislauf-Problem entwickelt. Damit starten wir unseren kleinen Exkurs in die Zellbiologie.

Telomere sind die Endbereiche unserer Chromosomen. Auf diesen Chromosomen ist die Erbinformation (=DNA) gespeichert. Telomere (aus dem Griechischen, télos für „Ende“ und méros für „Teil“) sichern diese lebenswichtigen Informationen wie eine Art Schutzkappe ab. Ihre Unversehrtheit steht daher in direktem Zusammenhang mit der zellulären Funktionsfähigkeit und entscheidet darüber, wie oft sich die Zelle teilen kann. Jede Zellteilung verkürzt den Telomerbereich, bis die Zelle ihr „Höchstalter“ erreicht und „gewollt“ abstirbt. Eine elementare Barriere, um Fehler und damit „entartete“ Zellen zu eliminieren. Wir erkennen diese Veränderung am natürlichen Alterungsprozess – das Haar lichtet sich oder wird grau, das Sehvermögen nimmt ab, Muskelmasse schwindet, die Haut bekommt die ein oder andere Falte.

Wie lang die Telomere eines Menschen genau sind und wie schnell oder langsam sie „aufgebraucht“ werden, ist individuell verschieden und genetisch verankert. „Kurze Schutzkappen“ bedeuten dabei nicht automatisch Gefahr. Vielmehr ist die „Telomer-Pflege“ von besonderer Bedeutung für die Gesundheit. Zu den Feinden gehören stille Entzündungen, oxidativer

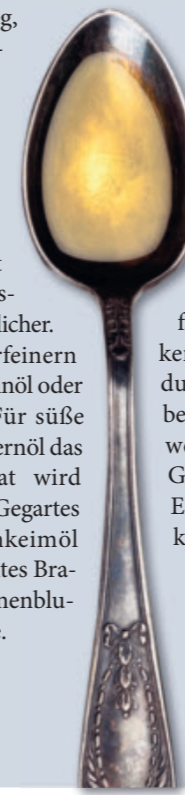
Stress (z.B. durch Schadstoffe in der Luft), Insulinresistenz, Ängste und übermäßige Belastungen. Inzwischen gibt es mehrere wissenschaftliche Studien, mit welchen Maßnahmen wir unsere Telomere einmal in den Jungbrunnen gleiten lassen. So konnte man nachweisen, dass eine vollwertige Pflanzenkost die Verkürzung des Telomerbereichs verlangsamt und diesen sogar zum Wachstum anregt. Lassen Sie uns in unserer Apotheke gemeinsam „telomeren“! ☺

Telomer-Regulation

Rauchstopp | Stressreduktion und ausreichend Schlaf | regelmäßiger moderater Ausdauersport (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen) | Gewichtsreduktion (vor allem Bauchfett) | basisch-mediterrane Ernährung mit wertvollen Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren | Optimierung der Vitalstoffversorgung (u.a. Vitamin D und E, B-Vitamine, Magnesium) | Harmonie, Freude und soziale Kontakte

Läuft runter wie Öl...

Ob als leckeres Salatdressing, zum Backen oder Frittieren, der Ölteufel steckt im Detail. Je nach Ursprung, Geschmacksvorlieben, Herkunft und Rauchpunkt greifen Sie zur passenden Sorte für kalte oder warme Gerichte. Wer grünen Salat liebt, den macht ein Walnuss- oder Haselnussöl noch glücklicher. Dips und kalte Speisen verfeinern Sie z.B. mit Kürbiskernöl, Leinöl oder hochwertigem Olivenöl. Für süße Nachspeisen ist Aprikosenkernöl das i-Tüpfelchen. Kartoffelsalat wird durch Senföl noch leckerer. Gegartes Gemüse kann mit Weizenkeimöl verfeinert werden. Für leichtes Braten kommen Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl in Frage.



Ihren Omega-3-Haushalt regulieren Sie mit schadstoff-freiem Algen- oder Fischöl aus unserer Apotheke. Dieses ist speziell aufgereinigt und enthält besonders viele mehrfach-ungesättigte Fettsäuren. Das freut einerseits Herz und Gefäße, kann sich außerdem positiv auf Herzinfarkt- und Blutdruckrisiko und hat zudem eine entzündungshemmende Funktion (z.B. bei Rheuma). Daneben gibt es Hinweise auf die Verbesserung der Gehirnlleistung – sowohl bei der Entwicklung als auch bei Erkrankungen wie Demenz.

Tipp: Öl immer gut verschlossen und in dunklen Flaschen lagern.

natürlich-Entspannung

Ooooooooooooo - ICH-Zeit für Sie!

Stress hat viele Facetten. Positive Herausforderungen (z.B. Prüfung) können antreiben, motivieren und mit Energie versorgen. Emotionale Ausnahmezustände und Dauerdruck hingegen belasten den Organismus und führen langfristig zu körperlichen Beschwerden. Schaffen Sie sich ausreichend ICH-Zeit. Denn Stress plündert auch Nährstoffdepots. Füllen Sie diese gezielt mit Ihrer persönlichen Mineralien-, Vitamin- und Heilpflanzen-Dosis auf. Das sorgt zusätzlich für Entspannung.

Mineralstoffe und Vitamine: Magnesium, Kalium, B-Vitamine, Vitamin C

Pflanzen: Johanniskraut, Lavendel, Rosenwurz, Grüner Tee, Passionsblume, Melisse, Hopfen

Anzeige

NORSAN Omega-3 Kapseln: Der Schatz aus dem Meer

NORSAN Omega-3 Kapseln enthalten ein natürliches Fischöl – kein Konzentrat – mit hohem Omega-3 Gehalt. Die Gewinnung und Reinigung des Fischöls erfolgt schonend und bewahrt die natürliche Fettsäurestruktur des Fisches.

Reich an Omega-3

Eine Tagesdosis Omega-3 Kapseln enthält 1.500 mg Omega-3-Fettsäuren, dies entspricht 4 Kapseln. Mit der hohen Dosierung sind die Omega-3 Kapseln ein idealer Omega-3-Fettsäure Lieferant für alle, die kein reines flüssiges Öl einnehmen wollen oder für alle, die viel unterwegs sind.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mit natürlichem Fischöl



Fenistil® Gel
Inhalt: 30 g | AVP: 9,38 €
Preis pro kg: 231,67 €
Jetzt nur **6,95 €**
Sie sparen 26%

Compeed® Blasenpflaster medium
Inhalt: 5 Stück | UVP: 8,15 €
Jetzt nur **6,25 €**
Sie sparen 23%

Neurexan® Tabletten
Inhalt: 100 Stück | AVP: 26,35 €
Jetzt nur **19,50 €**
Sie sparen 26%

Thomapyrin® Tension Duo
Inhalt: 12 Stück | AVP: 7,49 €
Jetzt nur **5,50 €**
Sie sparen 27%

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 26.-30. Juni 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 19.-24. Juni 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 12.-17. Juni 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 06.-10. Juni 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite